

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Детский лагерь отдыха «Юность»

Утверждено:
Директор КГБУ «ДЛО «Юность»
Бахмат Я.В.
Приказ №
« 15 » 2024



Программа работы объединения
физкультурно-спортивной направленности

«Каскад»

Адресована обучающимся 7-17 лет.
Срок реализации программы - в течение сезона

Автор - составитель:
Панина Д.А., методист.

г.Рубцовск, 2024

Содержание	
Пояснительная записка.....	3
Формы организации процесса обучения.....	6
Учебный план.....	8
Содержание программы.....	9
Планируемые результаты.....	11
Методическое обеспечение программы.....	12
Формы аттестации.....	13
Условия реализации программы.....	14
Список литературы.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа работы объединения «Скалолазание» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей.

Занятие скалолазанием в свободное время получило широкое распространение в Европе: скальные районы Германии (Саксонская Швейцария, Циттауские горы и др.), Австрии (Тирольские Альпы), скалы Шотландии, Ирландии, Швейцарии и др. стран. В России более 150 лет тому назад в окрестностях Красноярска зародилось лазание на Красноярских столбах — столбизм.

По мере развития скалолазания в мире осваивались новые районы. В настоящее время в мире насчитывается более 2500 районов занятия скалолазанием. Во второй половине XX века скалолазание стало признанным во всём мире видом спорта, по которому регулярно проводятся международные соревнования.

История развития. Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. Первый шаг в истории скалолазания был сделан, и дальше началось активное развитие этого интереснейшего и экстремального вида спорта. Самыми первыми и долговременными организаторами соревнований были ДСО профсоюзы. В том же 1947 году в Домбае были проведены межлагерные соревнования (чемпионат Домбайского района), посвященные 800-летию Москвы. В следующем году соревнования проводились между альплагерями в различных ущельях Кавказа, а уже в 1949 году были утверждены правила соревнований и проведен семинар судей. В 1955 году — в Крыму на Крестовой скале состоялся первый чемпионат СССР. После столь яркого события возникла длительная пауза, продлившаяся 10 лет

В 1965 году чемпионат СССР возродился и проводился регулярно. Последний чемпионат СССР состоялся в Бахчисарае в 1991 году. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 — появились нормы на выполнение разрядов Кандидат в мастера спорта СССР, Мастер спорта СССР и Мастер спорта СССР международного класса, что стал привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях. В 2002 году IЛАА подготовила Олимпийское Досье и выступила с инициативой проведения соревнований по скалолазанию в программе Олимпийских игр в Турине в 2006 году. В январе 2007 года образована Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC), в которую вошло 68 стран.

Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями. Стремительное развитие и распространение, которое также было отмечено и во многих развивающихся странах, ещё раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов со всего земного шара. Считаясь поначалу окном в альпинизм, скалолазание в течение двух столетий росло под его крылом, и всего за двадцать лет стало соревновательным видом спорта, таким оно вошло в новое тысячелетие. Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом и притягивают к себе внимание всё большего количества как спортсменов-скалолазов, так и зрителей-болельщиков. В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам: -Лазание на трудность-Лазание на скорость-Боулдеринг. В последние годы в связи с дальнейшим развитием скалолазания стали проводиться скальные фестивали многодневные, многотуровые соревнования по скалолазанию на естественном рельефе.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа направлена на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным культурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Программа является вариативной, что позволяет в процессе деятельности вносить изменения: сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, исключать темы и вводить новые.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом

на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает). Нелишними для занятий будут также смекалка, хорошая память и сила воли! Спортивное скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Отличительной особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в спортивном объединении, на отдельных мероприятиях учреждения.

Программа приведена в соответствие с современной нормативно-правовой базой:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 201 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приложение);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Закон Алтайского края от 4 сентября 2013 г. №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
- Уставом КГБУ «ДЛО Юность».

Адресаты программы, возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 7 до 17 лет.

Младший школьный возраст – это, возраст детей 6-11-лет. Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования, которые вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение – это, серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка.

Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет

жить, учиться, развиваться целых 11 лет. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 14-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-8 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые ситуации, обучающиеся занимаются понравившейся работой с удовольствием и длительное время.

В этом возрасте ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Дети старшего школьного возраста характеризуются тем, что у них формируется стремление на всё иметь свою точку зрения, мнение о своей социальной значимости. В этом возрасте главным для личностного развития становится: самопознание, самовыражение, самоутверждение. Поэтому, деятельность рассматривается как практика удовлетворения потребностей саморазвития. В этом возрасте создается условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости. Желание сделать что-либо самостоятельно, повышенная любознательность, первые мечты о профессии - все это предусматривает педагогику сотрудничества.

Оперируя знаниями возрастных и психологических особенностей обучающихся, для каждого возрастного периода необходимо применять свои методы и формы работы.

Формы организации процесса обучения

Программа достаточно гибкая, допускает повторное обучение на каждом из этапов.

Данная программа реализуется в 2 этапа: практический и теоретический.

1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед,

отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

2. Общая физическая подготовка

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

3. Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

4. Инструкторская и судейская практика, во-первых, дает представления о структуре, содержания тренировочного занятия, о структуре соревнований, а, во-вторых, позволяет получить некоторый опыт инструкторской и судейской практики на занятиях и на соревнованиях.

Для обучающихся 7 -10 лет занятия строятся по большей части в игровой форме. Много внимания уделяется общей функциональной и физической подготовке. Ребята изучают основы техники скалолазания. Участвуют в различных соревнованиях, где каждый маленький участник за старание и проявленное упорство получает заслуженный приз. Занятия с новичками направлены на то, чтобы привить им устойчивый интерес к скалолазанию и спорту вообще, и подготовить физически к последующим этапам обучения. Ребята лазают по скаладрому, бегают кроссы.

Обучающиеся с 10-15 лет уже достаточно хорошо разбираются в разных видах скалолазания: трудности, скорости и боулдеринге, они освоили верхнюю страховку и учатся более сложной нижней страховке. Начинают участвовать в соревнованиях. У самых трудолюбивых и способных появляются первые серьезные победы.

Обучающиеся 15-17 лет обычно уже более серьезно относятся к занятиям скалолазанием, ставят перед собой спортивные цели и достигают их.

Цели и задачи

Цель программы: Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Продолжительность реализации программы

Программа реализуется в течение сезона 6 дней в неделю по 1,5 часа, всего - 18 часов. Состав групп - постоянный, количество обучающихся 10-15 человек.

Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Краткий обзор развития скалолазания в России. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1	1		Тестирование, кросс
2	Гигиена, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Соревнования
3'	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена.	1	05	05	Эстафета
4	Техника страховки	1	05	05	Работа на тренажерах, бухтование веревок.
5	Техника страховки	1	1	-	Игра
6	Техника страховки	1	1	-	Соревнования
7	Техника лазания	1	05	05	Подвижные игры
8	Техника лазания	1	1	-	Подвижные игры
9	Техника лазания	1	1	-	Соревнования
10	Техника лазания на скорость	1	05	05	Подвижные игры
11	Техника лазания на скорость	1	05	05	Соревнования
12	Техника лазания на трудность	1	05	05	Подвижные игры
13	Техника лазания на трудность	1	05	05	Соревнования
14	Техника лазания на трудность	1	05	05	Подвижные игры

15	Разряды и звания в скалолазании. Техника лазания. Первая доврачебная помощь.	3	1	2	Тестовые задания
16	Итоговая сдача нормативов	1	05	05	Соревнования
17	Итого	18			

В программу могут вноситься изменения: сокращение или увеличение объема материала по отдельным темам, включение дополнительных теоретических сведений и практических работ.

Приведенный в программе тематический план является примерным. В течение реализации программы допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого обучающегося по собственной образовательной траектории. Если обучающемуся легко дается выполнение учебной программы, он может дополнительно заниматься по программе индивидуального обучения.

Содержание программы

Тема № 1

Теория Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности. Гигиенические требования к одежде, обучающихся. Особенности подбора обуви.

Тема № 2

Теория Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

Тема № 3

Теория Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практика Освоение техники гимнастической страховки.

Тема № 4

Теория Особенности подбора страховочной системы. Знакомство с оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем.

Практика Освоение техники гимнастической страховки.

Тема № 5

Теория Инструктаж по технике безопасности.

Практика Отработка приемов техники страховки. Различные варианты ходьбы и бега. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого старта на

скорость на дистанции 30 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапными остановками.

Тема № 6

Теория Инструктаж по технике безопасности.

Практика Отработка приемов техники страховки. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Тема № 7

Теория Техника лазания.

Практика Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

Тема № 8

Теория Техника лазания.

Практика Отработка технических приемов.

Тема № 9

Теория Техника лазания

Практика Техника прохождения карнизов, нависаний. Лазание в распоре. Выполнение разворотов, выходов на ногу. Самостраховка и способы ее применения.

Тема № 10

Теория Техника лазания на скорость.

Практика Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координаций движений Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

Тема № 11

Теория Техника лазания на скорость.

Практика Отработка технических приемов.

Тема № 12

Теория Техника лазания на трудность

Практика Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании. Основы техники спортивного скалолазания. Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

Тема № 13

Теория Техника лазания на трудность

Практика Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании. Основы техники спортивного скалолазания. Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

Тема № 14

Теория Техника лазания на трудность

Практика Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании. Основы техники

спортивного скалолазания. Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой.

Тема № 15

Теория Разряды и звания в скалолазании. Техника лазания. Первая доврачебная помощь. Мелкие травмы (ссадины, порезы, ушибы и т.п.), их обработка.

Практика Отработка технических приемов.

Тема № 16

Практика Итоговая сдача нормативов.

Планируемые результаты

По окончании реализации программы обучающиеся должны ЗНАТЬ:

1. Историю развития скалолазания как вида спорта.
2. Спортивную экипировку скалолаза, требования к ней, уход.
3. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.
4. Личную гигиену скалолаза.
5. Основы техники скалолазания. Постановку ног, хваты руками, приемы лазания на плоском рельефе.
6. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.
7. Влияние спорта на формирование личности спортсмена. Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе.
8. Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режиме дня.
9. Общие сведения о строении и функциях организма человека.
10. Основы техники скалолазания. Приемы лазания на рельефе с небольшим нависанием.
11. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.
12. Виды и приемы взаимной страховки.
13. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
14. Основы общей и специальной физической подготовки. Некоторые упражнения для развития физических качеств скалолаза.
15. Правила соревнований по скалолазанию.
16. Требования и нормы для выполнения и присвоения юношеских разрядов.
17. Основы спортивного питания.

УМЕТЬ:

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и

познавательных задач;

3. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

7. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции).

Методическое обеспечение программы

1. Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходит с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходит по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);
- Методы воспитания физических качеств:
- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.

2. Общепедагогические методы

- наглядные методы
- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы;
- словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта.

Формы аттестации

Педагогический контроль

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований. по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Форма подведения итогов реализации программы является - **контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.**

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности. (таблица №2 - раздел «Тесты по специальной подготовке скалолаза»)

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (*теория*). Выполнение требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является **зачетная система оценивания результатов**. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту

Информационное обеспечение:

-видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

-интернет

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;

- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. ***Бивуачное оборудование:***

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя

**Список литературы
для педагогов и обучающихся**

1. **Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.** Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
2. **Байковский Ю.В.** Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.*3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
5. Спортивное скалолазание - [Бф://у\у\у.ги5с11тЫпя.щ.](http://y.u.y.gi5c11tbya.u)
6. **Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.** Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
7. **Вяткин Б.А.** Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
8. **Матвеев А.П., Петрова Т.В.** Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
9. **Малкин В.Р.** Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
10. **Колчанова В.П.** Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
- Гусева А.А.** Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001